

美味到舔壳的姜葱炒花甲



资料图片

见习记者 姚晓晓

“花蛤”又称“花甲”，其价格实惠，肉质更是鲜美无比，被称为“天下第一鲜”。“姜葱炒花甲”是一道快手小炒，记者在市区走访发现，上至星级酒店，下至街边排档，几乎都能点到这道菜，可想而知这道菜有多美味。7月9日

下午，记者来到了在市区大学路居住的陈先生家里，听他讲讲他的这道私房美食。记者在陈先生家里看到，为了让花甲口感更好，陈先生已经提前将花甲表面洗净，浸泡在干净水里。“放少许盐静置，让花甲尽可能将沙吐干净，直到要开始炒花甲再捞用清水多冲几遍，然后沥干水分备用。”陈先生说。

“平时最常用的就是用姜葱来炒，我喜欢再加一点红辣椒和麻椒，这样不仅颜色漂亮，味道更是不用说了。”陈先生边说边开始了准备工作。首先将辣椒洗净切小条，葱洗净切段，蒜去皮拍碎，姜切丝；接着将锅置火上，加入适量的油烧热，倒入葱白，姜丝，蒜末和麻椒爆香，倒入花甲迅速翻炒；随后加入辣椒，倒入少许料酒去腥，撒入少许盐和鸡粉，顺锅边淋入蚝油。“炒花甲翻炒的时候速度要快，直至所有花甲都爆开后就可以装盘了。”陈先生边装盘边说道。记者随即品尝了刚出锅的花甲，入口鲜嫩微辣，而且做法简单，是一道值得尝试的家庭美食。陈先生还给记者介绍了挑选花甲的常识：“挑选花甲的时候，要挑鲜活的，最好能逐个挑一下，已经张开的花甲要捏一捏，如果会收缩则是鲜活的。”



白茶有七美 你更爱哪种

白茶是六大茶类之一，生产已有200年左右的历史，属轻微发酵茶，因其成品茶多为芽头，满披白毫，如银似雪而得名。白茶之美，美在以下七个方面：

美丽的传说

太姥山古名才山，尧帝时，有位蓝姑居住于此地，以种蓝（染青草，古时候蓝为可提取染料靛蓝的植物）为业，将所种茶作为治麻疹的良药，救治小儿，被奉为神明，称其为太母，这座山也因而得名太母山。后汉武帝时，派东方朔各地授封天下名山，太母山被封为天下三十六座名山之首，并改名为太姥山。

自然之美

明代闻龙在《茶笈》阐述“田子以生晒不揉不炒者为佳，亦未之试耳”。“生晒为者上，亦近自然”“不炒不揉的制茶方法”，不正是当今白茶的特点？白茶之美，美在自然，工

艺直接简单。古朴简约，不必像绿茶揉捻、做型，亦无需乌龙茶繁复的做青或机械工序，无需雕琢却银光熠熠。

秀色之美

白毫银针斗胜雪，素雅见长，根根挺立，如刚出水的芙蓉般亭亭玉立。白牡丹，借“花中之王”的富贵牡丹之名，增添几分妖娆与宠爱。白牡丹，芽叶连枝，缘背卷，三白红筋，舒展之时，毫心嫩蕊、形似花朵，绿叶托嫩芽，宛如蓓蕾初绽。

寿眉的纯朴虽粗犷，但抱朴守拙，如大多数平凡中国妇女，有她，日子就过得安稳。

功效之美

在闽东北农村就常有用白茶炖冰糖来降火去燥，治疗牙疼，便秘等。在福鼎等白茶产地，也常用陈年白茶治疗小儿麻疹、发烧等。多年来，国内外学者的研究结果表明，白茶除了具有与其他茶类一样的调节血脂、预

防心脑血管疾病、调节免疫功能、抗辐射、美容祛斑、抑菌抗病毒等方面的保健药用价值，在保护心血管系统、抗辐射、抑菌抗病毒、抑制癌细胞活性等方面的效果更具特色。

气质之美

卢秋花《白茶·女人》中说“白毫银针亭亭玉立于杯中，极为美观。有一种女子就如白毫银针，她们自信自立，优雅中带有坚韧；她们精明豁达，干练又不失风情万种；她们爱自己爱别人，像一群城市中的精灵。”

白牡丹毫心与嫩芽连枝，形似花朵，冲泡杯中，绿叶托着嫩芽，宛如蓓蕾初开，好似自有一种风度气质的女子。

岁月之美

白茶素有“一年茶，三年药，七年宝”之说。工艺简单，未经高温破坏叶内活性，茶叶在岁月的年轮里，继续转变着惊喜惊奇。白茶，同样可以是一种有着记忆的茶品。在老白茶的浓醇和醇厚中，贮藏时间的厚重。

时尚之美

英国人流行喝白茶养颜，美国也挺聪明，星巴克里高调入白茶。时下发现白茶时尚之美，研制许多有关白茶的衍生产品如白茶护肤品、润肤露、牙膏、美白套装、洁面乳、保湿精华液、化妆品及白茶提取物。

晚综



美食·DIY



川北凉粉

酸辣爽口 川北凉粉

材料：红萝卜1根，绿豆粉1碗，黄瓜1根，大蒜1颗，花生、葱花、辣椒油、陈醋、糖、蚝油、酱油、香油各适量。

做法：

- 1.准备1碗绿豆粉，5碗水，用1碗水将粉化开，剩余的4碗水，放入锅中煮开。
- 2.转小火，慢慢倒入调好的绿豆水，搅拌均匀后转中火，要不断搅拌。煮至透明状倒入容器中，冷却成型。

- 3.黄瓜和胡萝卜切丝，铺在盘子底部。
- 4.花生炒香，去皮后碾碎。
- 5.成型后的凉粉，切成自己喜欢的形状，大小。
- 6.切好的凉粉，铺在黄瓜和胡萝卜上。
- 7.调好调料（大蒜切成蒜泥，糖、酱油、蚝油、醋适量）搅拌均匀。
- 8.将调料倒在凉粉上，撒上花生碎，淋上辣椒油，撒上葱花即可。

晚综

食材大用

西瓜吃完 皮不要扔

9种妙用让你离不开它

夏天和西瓜最相配，可你知道吃完后的西瓜皮可是个大宝贝吗？西瓜皮这样用，让你整个夏天都离不开它！

晒后修复：将西瓜皮洗干净，切去绿皮后用来擦拭皮肤，能够很好的修复皮肤。冰镇的西瓜皮效果更好。

治疗咳嗽：将西瓜皮洗净去掉绿皮，保留下来的白肉和白糖在锅中炖煮，煮好后吃瓜喝汤对肺热咳嗽很有帮助。

清火防中暑：将西瓜皮洗干净，切去绿色的硬皮留下白色部分，在锅中加水 and 冰糖煮熟，服用以后既能够消火解暑，还能够很好的防止中暑。

治疗便秘：西瓜皮洗净去绿皮，榨成汁，服用以后通便效果最好。在榨西瓜皮的同时加入蔬菜水果，每天早上来一杯对减去腹部脂肪很有帮助。

去痱子：西瓜皮洗净，用白色的部分轻轻涂抹痱子，可以缓解痒热还能消除痱子。

缓解牙疼：将西瓜皮切片以后晒干，牙疼时加上少许冰片，擦拭或咬在牙疼的地方有缓解之效。



凉拌黄瓜皮

治疗口腔溃疡：将西瓜皮切成薄片，烤干烘干以后打成粉状，放在口腔溃疡处含一含，和西瓜霜一样管用。

降血压：将西瓜切去绿皮部分，切成小块在锅中蒸熟，早晚沾着白糖食用，有降血压功效。

美白利尿：西瓜皮切成小块，在炖锅中慢慢炖熟放入冰糖和蜂蜜，夏天吃，美白皮肤正当时。做菜煮汤的时候同样可以加入西瓜皮，不仅口感好还健康养身。

西瓜皮有这么多处，你还要再扔吗？据《姑苏晚报》

绿雪芽®

中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888

